6. 010 Hovädzí guláš milánsky
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
múka hladká	0,20	0,20	0,35	0,35	0,40	0,40	0,45	0,45
soľ	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15
rajčiakový pretlak	0,55	0,55	0,70	0,70	0,75	0,75	0,85	0,85
cukor kryštálový	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g	89		100		116		152	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	55		60		70		100	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kocky, opečieme na oleji, pridáme rajčiakový pretlak, soľ a dusíme. Počas dusenia podlievame horúcou vodou a dusíme do mäkka. Pred dohotovením zahustíme nasucho opraženou múkou, ktorú rozšľaháme vo vode, dochutíme cukrom a ešte varíme 20 minút.
Príloha: ryža, špagety.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	417	100	11,96	4,1	1,8	3,6	0,2	7,8	1,3	0,024	0,0	0,1	3,0	0,1
B	565	136	14,10	6,3	3,1	5,3	0,3	10,0	1,5	0,031	0,0	0,1	3,8	0,1
C	692	166	16,10	8,5	4,3	6,0	0,3	11,5	1,7	0,033	0,1	0,1	4,1	0,2
D	823	197	18,11	10,6	5,5	7,0	0,4	13,3	1,9	0,038	0,1	0,1	4,6	0,2